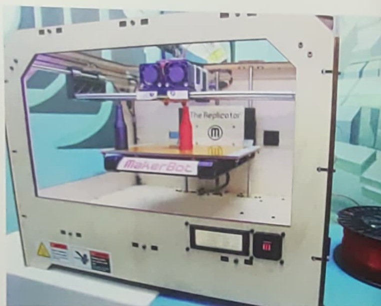
VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #051 | 29 DE DICIEMBRE DE 2013

LO QUE NOS DEJA 2013

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Un auge en la impresión 3D, pantallas 4K y novedosos productos como relojes inteligentes y las consolas de videojuegos de última generación son algunos hechos tecnológicos destacados de este año.

LO QUE NOS DEJA 2013 Y PREDICCIONES 2014 | pág. 7



en la portada
IMAGEN *Fotolia*
CONCEPTO Y ADAPTACIÓN *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
PAOLA YING

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
LOWIS RODRÍGUEZ
DANIEL GONZÁLEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com



Inteligencia. Cualidad intrínseca de ciertas especies. En el mundo moderno, subestimada, sobreestimada y deseable hasta para los objetos inanimados. Así, hoy tenemos desde teléfonos y televisores hasta electrodomésticos, carros y robots cada vez con un mayor CI. Este año nos deja una estela de artilugios electrónicos y reflexiones sobre la seguridad y la privacidad de la información. Sin duda, la tecnología avanza, pero vale la pena preguntarse ¿y nosotros?

Vueltas. Damos muchas por la vida, a veces sin enfoque y sin encontrar lo que queremos, y aun si lo hallamos, ¿cuál es el precio? Como si fuera una epifanía en este cierre de año, Olga de Obaldía nos brinda un interesante artículo sobre "La Tercera Métrica", una propuesta de dos periodistas estadounidenses que plantea que es necesario redefinir los parámetros con los que se mide el éxito para lograr bienestar y felicidad, más allá del dinero y el poder.

Anaximena Esquivel complementa estas reflexiones con una nota sobre los propósitos de Año Nuevo, época de introspección en la que solemos hacer un balance sobre el pasado y soñamos con el futuro. Vocalizamos ideas, metas y cambios que queremos (o necesitamos) hacer, pero a veces no los concretamos porque nos ponemos la vara muy alta.

No deje de leer en esta última edición de 2013 las secciones de Mascotas, Televisión, Variedades y las citas de nuestra colaboradora Ana Alfaro, con las que despedimos su columna 'Lingua'.

Gracias por acompañarnos en este proyecto durante 2013 y que tengan un muy próspero 2014, lleno de alegrías y bienestar.

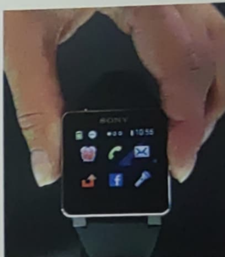
¡Feliz Año Nuevo!

[+]

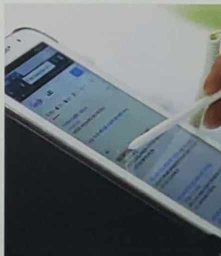


EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com









Tecnología LO MÁS DESTACADO DE 2013

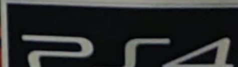
Los 'smartphones' y tabletas cambiaron el escenario y las reglas. La movilidad, la nube y otras tendencias son determinantes de la vida moderna. ¿Qué nos depara 2014?











Lo que nos deja 2013 y predicciones para 2014

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com

Pantallas curvas y 4K (con resolución cuatro veces mayor que la HD), un creciente interés por la impresión tridimensional y sus potenciales aplicaciones; la actualización del sistema operativo Windows 8, la llegada de la tableta Surface y la compra de la división de teléfonos móviles de Nokia por parte de Microsoft; el ingreso de Twitter a la bolsa de valores; y una estela de novedosos productos cada vez más "inteligentes", entre ellos los relojes, electrodomésticos, carros y robots, son algunos de los hechos tecnológicos más destacados de 2013.

Un año en el que las ventas de computadoras personales han seguido bajando frente a un mercado cada vez más apegado a los dispositivos móviles, y en el que el sistema operativo móvil de Google sobrepasó al iOS de Apple al estar instalado en más teléfonos inteligentes y tabletas.

De acuerdo con el **Mapa de la Colonización Mobile de Latinoamérica 2013** de la plataforma *GuiaLocal.com*, la penetración de *smartphones* avanza más rápido que cualquier otra tecnología y se estima que en Latinoamérica una de cada siete personas tiene un *smartphone*. En esta región, Android es el líder con el 61.27%, el iPhone (iOS) ocupa el segundo lugar con el 28.07%, Windows el 4.93% y BlackBerry el 3.31%.

Aunque Blackberry lanzó este año su nueva plataforma BB10 y una línea de nuevos teléfonos, no ha podido superar el tiempo perdido y recuperar el terreno ganado por Android y el iOS.

A nivel global, Blackberry contaba con 79 millones de usuarios a finales de 2012, pero a mediados de este año bajaba a 72 millones. Los países de América Latina muestran un tráfico muy pobre proveniente de teléfonos BlackBerry. En Brasil alcanzó el 0.17%; en Chile, el 0.38% y en Argentina, el 3.12% mientras que los países que más reflejaron su uso son República Dominicana con el 11.56% y Venezuela con el 10.56%, indica *GuiaLocal.com*.

Las *phablets* o tabléfonos –que miden unas cinco pulgadas y combinan prestaciones de un celular y una *tablet*– se han hecho muy populares este año, tendencia que desde enero se veía venir luego de la Feria de Electrónica de Consumo (CES) de Las Vegas. Según la firma de análisis IDC, el 21% de los 261.1 millones de *smartphones* distribuidos en todo el mundo en

sigue [+]





LA SERIE 'HOUSE OF CARDS' DE NETFLIX GANÓ UN EMMY. ALGUNOS CREEN QUE EDWARD SNOWDEN ES UN TRAIDOR, OTROS,UN HÉROE.



ROBOT. *Imagen de un robot LS3 (Legged Squad Support System), diseñado para acompañar a soldados y ayudarlos a cargar equipos. El desarrollo de robots que puedan actuar en rescates está cobrando fuerza.* REUTERS

Google Glass. *Los desarrolladores están probando las gafas electrónicas para crear aplicaciones.* MCT DIRECT

[+]

el tercer trimestre de 2013 tienen pantallas de cinco pulgadas o más.

Este año también ha habido un mayor interés por los *gadgets* interactivos que funcionan con comandos de voz o movimiento como los relojes inteligentes, que fueron grandes protagonistas en la feria alemana de tecnología IFA, y las gafas Google Glass, que incluso se están probando en el campo médico. En la IFA, Sony presentó su SmartWatch2 y Samsung, el Galaxy Gear, un reloj que recibe notificaciones de correo y redes sociales, entre otras características.

En materia de videojuegos, se reavivó la batalla de las consolas, con la salida de PlayStation 4 de Sony y Xbox One, de Microsoft.

Grand Theft Auto V, el videojuego más caro de la historia, con un presupuesto estimado en 270 millones de dólares, ha sido también el que se ha vendido más rápido, alcanzando ingresos de mil millones de dólares en tres días.



Reloj inteligente. *Modelo Galaxy Gear de Samsung, presentado en la IFA el 4 de septiembre de 2013.* AFP



'Bitcoins', al alza

Esta moneda virtual descentralizada, utilizada para realizar transacciones entre los usuarios y pagos en todo el mundo, no es respaldada por ninguna reserva, pero su uso se ha ido expandiendo cada vez más. Ya no solo es aceptada en tiendas de internet como Amazon, sino también en los comercios. Incluso, en ciertos países se considera como una emisión privada de dinero. En abril de 2013, el *bitcoin* acaparó titulares con su primer 'crac' bajo la presión de especuladores desconocidos, pero en noviembre superó los mil dólares. Popular entre los amantes de la tecnología, también fue usado por criminales este año. En octubre pasado, el FBI cerró el sitio web clandestino Silk Road, que presuntamente vendía drogas ilegales y millones de dólares en *bitcoins* fueron confiscados.
Los reguladores de varios países están analizando cómo definir las reglas para su uso, pero a medida que la moneda virtual gana más prominencia, las voces que adversan su uso están sonando más alto.

EN 2013 LAS REDES SOCIALES LINE (JAPÓN) Y WECHAT (CHINA), QUE OFRECEN LLAMADAS GRATUITAS, MENSAJERÍA INSTANTÁNEA Y GEOLOCALIZACIÓN, SE ENFOCARON EN EUROPA.

'Drones' y robots

A principios de diciembre, el CEO de Amazon.com Inc. se refirió al posible uso de *drones* para repartir paquetes a partir de 2015, pero antes, la Administración Federal de Aviación de Estados Unidos debe finalizar la reglamentación pertinente. En Europa también se han hecho pruebas similares, como la del servicio postal Deutsche Post DHL de Alemania. Podría esperarse entonces, que se perfeccionen los detalles para que esta sea una práctica eficiente para distancias cortas.

En cuanto a robótica, varias empresas están trabajando en el desarrollo de robots que puedan actuar en rescates durante desastres naturales o provocados por el hombre, como en el caso de la crisis nuclear de la central de Fukushima Daiichi en Japón, tras el terremoto y el *tsunami* del 11 de marzo de 2011.

Google está afianzando su apuesta por la robótica con la compra de la

sigue [+]

[+]

empresa Boston Dynamics, la octava de este sector que el buscador ha adquirido en los últimos seis meses. Hace una semana, un equipo japonés de la empresa Schaft, propiedad de Google, ganó el premio al mejor robot de rescate en una competencia organizada por la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada de Defensa (DARPA) del Pentágono, en Florida.

'Big Brother' y seguridad

Durante 2013, los principales sucesos relacionados con la seguridad de la información fueron en torno a vulnerabilidades críticas, violaciones a la privacidad y la aparición de códigos maliciosos de tipo "Ransomware", que pueden cifrar archivos en la computadora del usuario infectado (texto, fotos, videos, hojas de cálculo) al que luego se le pide el pago de un "rescate" para poder acceder nuevamente a la información personal, detallan los especialistas del Laboratorio de Investigación de ESET Latinoamérica.

En la región se detectó, por ejemplo, el caso del troyano Multi Locker, que afectó principalmente a México. Y el de Rodpicom, un gusano que se propagó enviando mensajes a los contactos de Skype y Gtalk de un usuario infectado. Al hacer clic en un enlace descargaba una supuesta imagen en la computadora, que en realidad consistía en un archivo ejecutable malicioso que afectó a más de 300 mil usuarios en Latinoamérica, a unas pocas horas desde que empezó su propagación.

Otro tipo de ataque a la privacidad de los usuarios en internet es aquel en el que los cibercriminales se aprovechan de vulnerabilidades o errores de diseño en los servicios más utilizados, para la recopilación de información confidencial, indica ESET, citando como ejemplos los casos de Facebook, en el cual 6 millones de usuarios vieron su información expuesta, y Twitter con 250 mil usuarios comprometidos.

Por otra parte, el escándalo global causado por el exanalista de la Agencia de Seguridad Nacional (NSA) estadounidense Edward Snowden, sobre el programa de espionaje en internet PRISM, generó desconfianza y protestas en contra del gobierno de Barack Obama. De acuerdo con el resumen de ESET, el caso de Snowden ha contribuido al aumento de la preocupación de los usuarios con respecto a su privacidad en internet y el tema seguramente seguirá en discusión durante el año siguiente.

Para 2014 se prevé que Microsoft designe un nuevo CEO que reemplazará a Steve Ballmer, que Apple lance un reloj inteligente (iWatch) y que los aparatos interactivos sigan ganando adeptos, con nuevas aplicaciones. Habrá que esperar qué otras novedades se presentan o anuncian en el CES, que se celebrará del 7 al 10 de enero en Las Vegas.



***Red.** El ingreso de Twitter a la bolsa de valores a principios de noviembre ha valorizado a la compañía en más de 20 mil millones de dólares.*

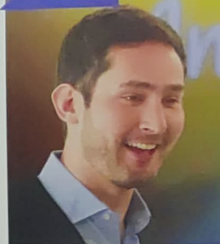
PLAYSTATION 4 VENDIÓ 2.1 MILLONES DE UNIDADES ENTRE EL 15 DE NOVIEMBRE Y EL 1 DE DICIEMBRE. XBOX ONE HA VENDIDO MÁS DE 2 MILLONES DE UNIDADES DESDE EL 22 DE NOVIEMBRE.



Predicciones de fraude

Para 2014, la empresa de prevención y detección de fraude electrónico Easy Solutions hace cuatro predicciones:

1. **El fraude móvil evolucionará más rápido que las defensas durante al menos un año más.** Alrededor del 75% de todos los *malware* móviles que existen usa *cramming* para obtener dinero, a través de cargos por SMS pagos o *premium*.
2. **Ataques contra pequeños y medianos negocios sentirán un marcado incremento.**
3. **El uso de ataques Proxy AutoConfig (PAC) se expandirá.** La funcionalidad Proxy Autoconfig es un atributo de los navegadores de internet. Los ataques PAC les permiten a los estafadores redirigir a los usuarios hacia servidores proxy cuando intentan navegar a sitios web específicos. Esto les permite a los delincuentes lanzar con éxito ataques de *man-in-the-middle*.
4. **Nuevos vectores de fraude surgirán de diversos entornos globalmente.**



***Nuevo servicio.** El CEO de Instagram, Kevin Systrom, el 12 de diciembre, en el lanzamiento de Instagram Direct, un servicio para compartir fotos, videos y mensajes privados.* REUTERS

Más **poder**

Una mirada a la nueva computadora profesional Mac Pro de Apple, de diseño cilíndrico



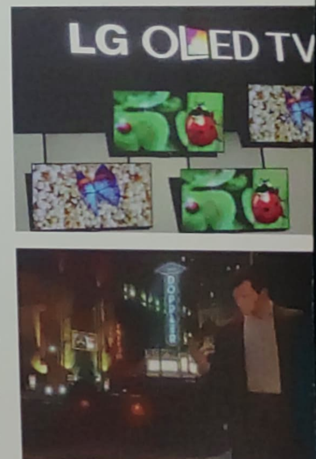
- Precios: Desde $2.999

Especificaciones:

- Procesador Intel Xeon E5 de 3.7 Ghz, 12GB de memoria RAM, dos unidades de procesamiento gráfico, 256 GB de almacenamiento flash
- Un octavo del volumen de la generación previa
- Diseñada y ensamblada en Estados Unidos

Nota: Detalles corresponden al modelo básico, está disponible en otras configuraciones que van desde los 4 a los 12 núcleos

Fuente: MCT Direct/Apple



DESTINOS PARA RECIBIR EL AÑO NUEVO

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com



Río de Janeiro, Brasil

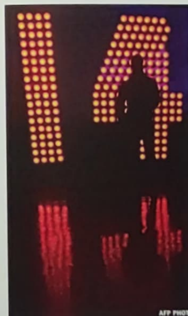
Las autoridades de Río de Janeiro, Brasil, esperan recibir este año a unos 2.3 millones de visitantes en la tradicional celebración del Año Nuevo en la playa de Copacabana. Unos 767 mil serán turistas que llegarán expresamente para vivir la entrada de 2014 en la ciudad más turística de Brasil. Para esta ocasión se dispondrá de 11 embarcaciones en la playa de Copacabana, a unos 400 metros de la orilla, desde donde se lanzarán 24 toneladas de fuegos artificiales en 16 minutos. Este año, la celebración del Año Nuevo en Río de Janeiro tendrá como temática la película de dibujos animados **Río 2**, que se lanzará formalmente en abril del año próximo. Además, contará con la presencia de artistas como Will.I.Am, Lulu Santos, Nando Reis y Carlinhos Brown.



AFP PHOTO

Nuevo récord

Turistas se fotografían en Times Square, Nueva York, que se prepara para batir un nuevo récord de visitantes. El alcalde saliente de la Gran Manzana, Michael Bloomberg, anunció que para fines de 2013 la ciudad habrá sido visitada por 54.3 millones de personas. Según los especialistas en turismo, la tendencia debería continuar en 2014, y la ciudad podría recibir unos 55 millones de turistas para finales del próximo año.



AFP PHOTO



Nueva York

Imagen del número "14" que completará la pantalla de la plaza de Times Square. Los números miden 2.13m de altura y se encenderán en la fiesta en la que se baja la Bola de Fin de Año en Nueva York. El impacto económico de los visitantes que ha recibido la ciudad en todo el año será para el 31 de diciembre próximo de unos 59 mil millones de dólares.



AP Photo

Corea del Sur

Visitantes en el jardín de la Calma Matutina, conformado por árboles y valles adornados con coloridas luces en Gapyeong, Corea del Sur, un destino muy concurrido para las fiestas de Navidad y Año Nuevo en un país donde más de la mitad de la población es cristiana.



Arianna Huffington
(Stassinopoulou, de soltera)
Escritora, periodista, comentadora de televisión y columnista griego-estadounidense y creadora del Huffington Post Media Group.
En mayo de 2005 lanzó **The Huffington Post**, un sitio de agregación de noticias y blogs que se convirtió rápidamente en uno de los más leídos de internet y que AOL compró en 2011 por 315 millones de dólares, nombrándola como presidenta y editora en jefe.
El sitio recibió el Pulitzer Prize en 2012. Ha sido nombrada por la revista **Times** como una de las 100 personas más influyentes del mundo, y la revista **Forbes** la incluyó en su lista de mujeres más poderosas.
Nacida en Grecia en 1950, educada en la Universidad de Cambridge en Inglaterra y emigrada a Estados Unidos, es autora de 13 libros.
Su decimocuarto libro sobre la Tercera Métrica será publicado por la casa editorial Crown en marzo de 2014, bajo el título: **Thrive: The Third Metric To Redefining Success And Creating A Life Of Well-Being, Wisdom and Wonder.**

La Tercera **Métrica**

Dos periodistas estadounidenses proponen redefinir los parámetros con los que se mide el éxito para lograr bienestar y felicidad.

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

Dinero y poder. Estos son los dos elementos por los cuales tradicionalmente se mide el éxito en el mundo. ¿Qué es la Tercera Métrica? Es la idea propuesta en 2013 por las periodistas estadounidenses Arianna Huffington, editora en jefe de **The Huffington Post**, y Mika Brzezinski, comentarista del programa "Morning Joe" en el canal **MSNBC**, de que el actual modelo de éxito –y sus equivalentes en agotamiento, falta de sueño y falta de libertad personal— no funciona para las mujeres ni para los hombres y que hay que comenzar a medir el éxito bajo otros parámetros como el bienestar personal, la sabiduría, la compasión, las relaciones personales exitosas, la salud y el dar a los demás.

La Tercera Métrica busca trazar el camino hacia una nueva definición más humana y más sostenible de lo que es el éxito, especialmente para las mujeres y para aquellos hombres que quieran lanzarse a la aventura de ser además de tener.

En esencia, frente al modelo actual de éxito (predominantemente masculino) y que genera estrés y desgaste, estas dos periodistas plantean la pregunta: ¿Qué pasaría si como cultura decidimos hacer un cambio dramático? ¿Qué pasaría si decidimos medir el éxito en términos de bienestar, sabiduría y la capacidad de hacer una diferencia para bien en el mundo?

Desde su nicho en el popular sitio de agregación de noticias y blogs **The Huffington Post** (*http://www.huffingtonpost.com/news/third-metric*) el sitio The Third Metric (La Tercera Métrica) busca promover ideas, noticias y conferencias relacionadas a la redefinición del éxito desde una perspectiva muy diferente a la creada por los hombres para sí mismos en el ambiente de los negocios del primer mundo. Se suman eventos presenciales que arrancaron la primera semana de junio de 2013 en Nueva York, con una exclusiva conferencia para 200 mujeres –y "unos pocos hombres buenos"— llevada a cabo en el propio hogar de Arianna Huffington, que incluyó temas de Tercera Métrica como la forma en que vivimos nuestras vidas, cómo priorizamos nuestro bienestar, la capacidad de dar en el trabajo y en la casa y cómo lidiar con el estrés y la productividad. El evento fue transmitido a través de un video blog en directo al que todavía puede accederse en *http://www.huffingtonpost.com/ 2013/06/06/third-metric-live-blog*.

A esa primera iniciativa le han seguido otras internacionales en el Reino Unido y Alemania y ya se han anunciado tres más para 2014, en Nueva York, Washington, D.C. y Los Ángeles. Huffington se ha dedicado durante 2013 a promover esta revolución cultural a través de presentaciones personales en cada oportunidad, sumando aliadas en el mundo de los negocios, la academia y los medios de comunicación. Publicará un libro sobre la Tercera Métrica en marzo de 2014.

sigue [+]



Redefiniendo el éxito

La fuerza laboral estadounidense está agotada. Más del 80% de los trabajadores reportan estrés crónico relacionado al trabajo, y sus empleadores también están sintiendo los efectos. El estrés le cuesta a las empresas cientos de miles de millones de dólares cada año cuando las personas están tan 'quemadas' como para hacer bien su trabajo o para presentarse a este.

Mientras que la realidad financiera de nuestra economía no le deja a la gente muchas opciones de empleo, el éxito debe ser redefinido más allá del dinero y el poder, y permitir a los líderes tomar decisiones más inteligentes y que los trabajadores sientan que sus carreras son sostenibles. Allí entra la llamada "Tercera métrica". La mayoría de los estadounidenses acoge sus componentes al definir su propio éxito, y las corporaciones lo están empezando a notar.

Definición antigua



Nueva definición



Fuente: The Huffington Post

Cambios. *Descanso, ejercicio y renegociar las tareas del hogar con la pareja son algunas medidas para mejorar la calidad de vida.*

FOTOLIA

[+]

TODO COMENZÓ POR LA FALTA DE SUEÑO

En su blog, Brzezinski ha escrito que la amistad con Huffington y el interés por los temas de la Tercera Métrica, esa nueva forma de medir el éxito, se inició hace algunos años cuando en el set de su programa de televisión "Morning Joe", vio que Huffington "se veía especialmente descansada a las seis de la mañana". Ella me dijo que había dormido siete horas a pesar de que tenía que levantarse a las 4:00 a.m. para estar en el show. ¿Cómo era posible? "Dormir es una prioridad", me dijo, "de hecho creo que cada mujer debe dormir su camino a la cima"... dijo refiriéndose al sueño. Y con eso, comenzó a preocuparse por mí, ofreciéndome asesoramiento y oportunidades".

Por su parte, el camino a los temas de la Tercera Métrica comenzaron para Huffington cuando en 2008 estaba tan exhausta por el estrés y la falta de sueño, que se desplomó de cansancio sobre su escritorio, se fracturó el pómulo y tuvieron que coserle cinco puntos, según relata en su charla accesible en el sitio de conferencias en línea TED (*www.ted.com*). Llegó a la conclusión de que cualquier fórmula para el éxito que involucrara un horario de trabajo que no permitiera a la persona descansar y dormir lo necesario, no era realmente éxito, sino un fracaso personal.

Juntas han propuesto, como temas de este debate, los retos que enfrentan las mujeres exitosas pero con exceso de estrés como la privación del sueño, la sobremedicación, la alimentación, el matrimonio, las relaciones, la crianza de los hijos, el agotamiento, el estrés y el poder dar a los demás. Sobre este punto, ya es generalizada la conclusión de que ese concepto que les vendieron a las mujeres de que se podía tenerlo todo: trabajo, hogar y vida personal, lo que trae es un desbalance que produce una pobre calidad de vida. Que más salario no compensa menos bienestar personal y familiar.

No son las vueltas, sino cómo se toman

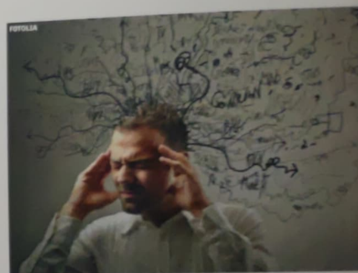
En mayo de 2013, la firma Futures Companies publicó un estudio titulado **The Life Twist Study** (El estudio de las vueltas de la vida) patrocinado por American Express, pero realizado en forma independiente con un muestro al azar de más de 2 mil adultos, y que comprueba que la definición de éxito de los estadounidenses está cambiando. Para la mayoría, hoy se define principalmente por las experiencias de vida acumuladas, cómo se viven y se abrazan las vueltas que da la vida, y las pasiones y proyectos que se persiguen durante toda la vida. Hoy los estadounidenses definen el éxito por lo que hacen, más que por lo que tienen. El 81% piensa que saber cómo gastar bien su dinero es mejor indicador de llevar una vida de éxito, más que simplemente tener dinero en primer lugar. Además, el 72% dice que prefiere gastar su dinero en experiencias que en cosas materiales.

Los entrevistados calificaron los siguientes como sus principales indicadores de una vida exitosa:

1. Estar en buen estado de salud (85%)
2. Encontrar tiempo para las cosas importantes de la vida (83%)
3. Tener un buen matrimonio/relación (81%)
4. Saber cómo gastar bien el dinero (81%)
5. Tener un buen equilibrio trabajo/vida personal (79%)
6. Tener un trabajo que te gusta (75%)
7. Tener tiempo para dedicarse a las pasiones y los intereses (69%)
8. Estar en buena forma física (66%)
9. Aprender y hacer cosas nuevas constantemente (65%)
10. Abrazar nuevas experiencias/cambios (65%)

Para acceder y descargar el estudio ir a:
http://about.americanexpress.com/tc/lifetwiststudy.pdf

FOTOLIA



EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN SON CONSECUENCIAS DE LA FÓRMULA ANTICUADA DE MEDIR EL ÉXITO PERSONAL.



Una de las consecuencias que cita Huffington en su blog como producto de esta fórmula anticuada de medir el éxito es la depresión, que se ha convertido en un fenómeno global. Según la Organización Mundial de la Salud, más de 350 millones de personas de todo el mundo en la actualidad sufren de depresión. En Estados Unidos, las recetas de antidepresivos han aumentado un 400% desde 1988. En el Reino Unido, es de hasta 495% desde 1991. En Europa, de 1995 a 2009, el uso de antidepresivos se incrementó en casi un 20% por año.

LAS PREGUNTAS A PLANTEARSE

A las mujeres "exitosas", que han conseguido ese éxito a través de la seguridad laboral y financiera, o posiciones de poder, o están en situaciones aspiracionales luchando por llegar a esa definición de éxito, las preguntas que la Tercera Métrica les pide que se planteen a sí mismas son:

-¿Y yo qué?
-¿Cuándo voy a dormir?
-¿Soy feliz?
-¿Soy mentalmente sana?
-¿Estoy físicamente saludable?
-¿Estoy aportando a un mundo mejor?
-¿Me estoy acordando de dónde vine?
-¿Qué lugar tienen en mi vida mi familia, mis amigos?

Las respuestas a estas preguntas son las que van a dar la medida del verdadero éxito de vida. Algunas de las soluciones que se plantean son la meditación como recurso, el reordenamiento de las prioridades, el descanso, el ejercicio, la renegociación de responsabilidades hogareñas con la pareja y liberarse de los miedos al éxito que aquejan a muchas mujeres.

Propósitos



más, mejor y positivo



La Nochevieja siempre ha sido un momento para reflexionar sobre el pasado y soñar con el futuro. Es una época de introspección, de pensar en los cambios que queremos (o necesitamos) hacer y las maneras de conseguirlos.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Tal vez sean pocas las personas que no se hayan puesto a cavilar después de ver la película **The Bucket List** ("Ahora o nunca", 2007), protagonizada por Jack Nicholson y Morgan Freeman, quienes interpretan a dos enfermos terminales con una lista de cosas por hacer antes de irse. Sin duda, a algunos les da miedo tener una lista así y pensar en el tiempo que se les escapa. Otros prefieren vivir la vida al máximo diariamente, aprovechando las oportunidades que se presentan sin forzar nada, y quizás algunos quieren tener el control de las cosas y hacer sus listas.

Al acercarse el fin de año, comienzan las conversaciones sobre las resoluciones para el año que se aproxima. Entre las clásicas están: dejar de fumar, bajar de peso, viajar, ser más atrevido, menos cuidadoso, más responsable, ahorrar... El problema es que el tiempo se va rápido y con el afán de disfrutar el verano y la playa, muchas veces se dejan de lado las metas.

Resoluciones de Año Nuevo

Son promesas, sueños o propósitos que nos hacemos para comenzar el año con buen pie, haciendo algo para mejorar nosotros mismos o para dejar de hacer algo que nos hace daño.

Se dice que los babilonios le hacían promesas a sus dioses al inicio de cada año (para ellos comenzaba en marzo hasta que Julio César lo cambió a enero) de devolver objetos que habían pedido prestado y pagar sus deudas. Los romanos le prometían a Jano, el protector de puertas y entradas, inicios y finales, más

sigue [+]



Comprometerse a lograr objetivos específicos, como reciclar. *Mientras más definidos estén, más fácil será cumplirlos. Es mejor empezar con una resolución a la vez.* FOTOLIA

[+]

cosecha que el año anterior. Los chinos pedían más orden, limpiaban la casa de arriba hacia abajo (parecido al *spring cleaning*) para recibir el Año Nuevo con una casa nítida. Estas costumbres tuvieron un mayor auge al finalizar la Gran Depresión, cuando casi la mitad de los estadounidenses adultos decidieron hacer resoluciones.

Con el paso de las décadas, la naturaleza de estos propósitos ha cambiado drásticamente, tornándose más superficial y orientada al aspecto físico.

Idealmente, la lista de metas que se desea cumplir debe incluir objetivos realistas, que no requieran mucho planeamiento y que una vez alcanzados, aporten una forma de satisfacción. Curiosamente, alrededor del 10% de las personas logra mantener y cumplir sus resoluciones. Uno de los inconvenientes es que la lista es tan larga que probablemente terminen perdiendo el entusiasmo para trabajar en ellas y al no cumplirlas, pueden sufrir ansiedad.

PIENSE REGULARMENTE EN LOS BENEFICIOS QUE OBTENDRÁ AL CUMPLIR SUS METAS, EL IMPACTO POSITIVO EN SU VIDA Y EN LA DE AQUELLOS QUE LE RODEAN.



Desconectado por un día. *No permita que la tecnología lo absorba. Saque tiempo para fortalecer su relación con la familia, pareja o amigos.* FOTOLIA

Es bueno tener en mente que el Año Nuevo como festividad no es la mejor época para intentar cambiar una rutina o un estilo de vida. Es mejor analizar el comportamiento que se tuvo en el año que termina, reconocer qué aspectos debe cambiar y cuáles son las áreas en las que uno puede mejorar y trabajar en ello, sabiendo que es para un futuro mejor. Hay que darse tiempo para alcanzar esas metas realistas, comprometerse con una mentalidad sana y estar conscientes de que se requiere un esfuerzo y no necesariamente será fácil.

Ken O'Donell, de la Asociación espiritual Brahma Kumaris, recuerda que debemos dejar de culpar a otros, porque cada uno es responsable por sus sentimientos, hábitos y pensamientos. "Asume la responsabilidad. Evidentemente hay que mirar todo lo que uno está diciendo y preguntarse si es lo que se debe hacer. Estás desilusionándote porque necesitas el reconocimiento de los demás y su aprobación. Tenemos que crear una relación con la familia, con los amigos. Es algo que se nos olvida hoy día. Todo es automático, no apreciamos los momentos y se nos olvida avanzar como personas. ¿Qué es una vida feliz? La gente trabaja pensando en el fin de semana, o en el año piensa en las vacaciones; en la vida, en la jubilación, y en la jubilación, piensa en morir".

Los comportamientos dañinos se desarrollan con el tiempo, no surgen de la noche a la mañana y para poder reemplazarlos con conductas positivas,





Familia, amigos, colegas, redes. *El 'buddy system' es un sistema de apoyo, una fuente de motivación poderosa para ayudarle a concretar sus metas. Tener con quién compartir los contratiempos y éxitos harán que el camino hacia una vida más saludable sea más fácil.* FOTOLIA

ESCRIBA SU META Y PÓNGALA EN UN SITIO DONDE LA VEA REGULARMENTE. ESTO LE AYUDARÁ A ENFOCARSE.

Cómo cumplir las metas

La Asociación Americana de Psicología publicó en septiembre de 2012 un artículo sobre formas de cumplir las metas que uno se propone para el Año Nuevo. Algunos 'tips' son:

- No espere el 1 de enero para pensar en qué debes cambiar o mejorar.
- Lograr una meta difícil es impresionante, pero es mejor comenzar con metas pequeñas para entender cuál es la forma que mejor le funciona para conseguir los resultados deseados. Una vez que tenga varios éxitos acumulados, comprenderá su potencial y podrá atreverse a perseguir propósitos más grandes.
- Que las metas sean realistas. Empiece con un objetivo a la vez. Las oportunidades de cumplirlas se incrementarán y su comportamiento mejorará cuando note que es capaz de comprometerse a cambiar.

tomará su tiempo.

Un estudio realizado por el profesor de psicología Richard Wiseman de la Universidad de Bristol en 2007, que involucraba cerca de 3 mil personas, mostró que alrededor del 88% de aquellos que habían iniciado el año nuevo con resoluciones no las había cumplido. "Espera revertir a tus viejos hábitos de vez en cuando", explicaba el Dr. Wiseman, "trata cualquier fallo como un contratiempo en vez de una razón para desanimarte del todo".

No intente cumplir resoluciones anteriores que han sido un fracaso, solo se frustrará. Aún así, las habilidades y ganas de cambiar antes del 1 de enero son una parte primordial de la meta. No solo es vislumbrar un propósito, sino mantenerse firme en él todo el año.

Una forma de crear hábito y notar el cambio o progreso es apuntando en un diario o regalándose pequeños premios por haber alcanzando minimetas. Existen apps como **Everest** que le pueden ayudar ya que están diseñadas para que se controle mientras graba su progreso.

Un buen comienzo sería analizar el año que está terminando y preguntarse: ¿En qué le fue bien y en qué podía mejorar? ¿Cuáles son sus puntos fuertes o potenciales? Considere dónde ha estado y dónde quiere terminar para establecer metas concretas.

Una vez que haya definido sus objetivos para el año, piense en cómo los va a cumplir, si trabajará en ello cada día, por 20 minutos, con un horario fijo, de noche o al despertar. Lo más probable es que al principio se sienta poco motivado, pero pronto se convertirá en una rutina positiva.

'Trending topics': #lomejordelaño

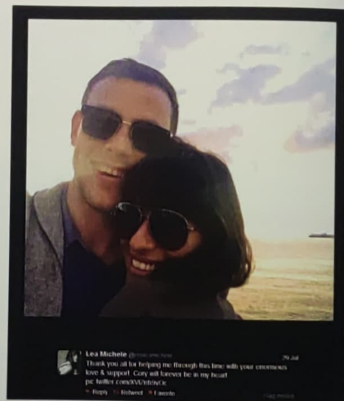
Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Cada año, Twitter muestra cuáles son los tuits de oro o *golden tweets*, que han sido temas de conversación por ser los más populares, entre ellos, los cambios de estación y eventos mundiales o políticos que afectan la cultura popular. Así, por ejemplo, cuando Jorge Mario Bergoglio fue escogido como Papa causó furor con su primer tuit y es uno de los personajes con más seguidores en el mundo.

Aunque las muertes falsas surgen a menudo en la red, la del actor Cory Monteith, de 31 años, no fue una de ellas. El mensaje que escribió su novia Lea Michele, también de la serie **Glee**, y que incluía una foto de los dos abrazados, fue retuiteado 396 mil 230 veces, convirtiéndose en el "tuit del año".

La repentina pérdida del actor Paul Walker, de **Rápido y Furioso**, fue viral y mostró lo querido que era. También sorprendió la partida de James Gandolfini, que representó a Tony Soprano, papel por el que ganó 3 Emmy y una entrada a la codiciada lista de íconos de la revista **Time**.

El fallecimiento de Margaret Thatcher también resonó en las redes sociales, así como el atentando en el maratón de Boston, por el que los usuarios mostraron su inquietud.



El mundo expresó su regocijo en la red por el nacimiento de su alteza real, el príncipe George Alexander Louis de Inglaterra, que nació pesando 8 libras y 6 onzas.

Este año también se conmemoró el #MalalaDay en honor a la joven paquistaní que, luchando por la educación, fue víctima de tiroteos de los talibanes. Pero ni así fue silenciada. *"I have a dream too"* fue como comenzó una conferencia, honrando a Martin Luther King, cuyo discurso, que en 2013 cumplió 50 años, quedó como legado para el mundo.

El fenómeno que ha sido el grupo One Direction generó alrededor de 3.6 millones de tuits en el preestreno de su película **This Is Us**, que muestra cómo eran los cinco integrantes antes de llegar a la cima.

2013 fue también el año en que se escogió a Tokio como ciudad sede de las Olimpiadas 2020, ganándole a Madrid y Estambul.







Otro hecho que generó revuelo fue el final de la serie **Breaking Bad**; durante su último episodio, se enviaron en promedio 23 mil 599 tuits por minuto, mientras el tuit del protagonista, Bryan Cranston, recibió más de 55 mil retuits y 40 mil "favoritos".

En noviembre, la ciudad de San Francisco se transformó en Gotham City para el sobreviviente de leucemia de cinco años, Miles Scott. La fundación Make A Wish impactó en las redes sociales, logrando que todos se conmovieran y quisieran participar en este día tan especial, que hasta el presidente Barack Obama se dirigió a "Batkid" por video y tuiteó una foto suya que generó más de 9 mil retuits y 6 mil favoritos.

La serie de culto inglesa **Doctor Who** cumplió 50 años y entró en el libro **Guinness de los Récords** como la serie de ciencia ficción más larga y exitosa. @BBCAMERICA era la cadena de televisión más nombrada y #DoctorWho un *trending topic* que generó 1.83 millón de tuits. Incluso, la página de Tumblr registró 14 millones de visitas (más que el Superbowl o los VMAs).

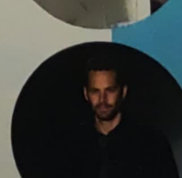
Cinco horas después del anuncio del fallecimiento del activista Nelson Mandela, se habían generado 7.2 millones de tuits. Líderes globales se volcaron a las redes sociales para expresar sus condolencias y pedir fuerzas para su familia. El tuit sobre este tema que más ímpetu causó fue el de Harry Styles, de One Direction, que fue retuiteado 157 mil veces: #RIPMadiba.

Por último, #QueenBey lanzó su quinto álbum autotitulado **Beyoncé** el viernes 13 de diciembre, sin que ni su productora Sony supiera, generando 248 mil tuits ese día solamente. El disco lanzado de la noche a la mañana por iTunes incluye 13 canciones y 17 videos y colaboraciones de Jay Z, Drake, Timbaland, Justin Timberlake, Pharell, incluso de su hija Blue Ivy. Su página de Facebook aumentó exponencialmente las visitas (859%) de una semana a otra desde el lanzamiento y en los tres primeros días había vendido 828 mil 773 copias *online*. ¿Quién necesita mercadeo cuando sus *fans* lo hacen por ellos?









LO MÁS DESTACADO DE 2013



- La transición de The Rock de la WWF al cine se ha completado. Dwayne Johnson es el actor que más recaudó en 2013, con 1.3 mil millones de dólares, y la actriz que más facturó fue Sandra Bullock, con 75 millones de dólares.
- La palabra del año es *selfie*. Los otros términos que competían por llevarse el honor eran *twerk*, *bitcoin* y *bingewatch*.
- Carlos Slim Helu, con su fortuna de 73 mil millones de dólares, es una vez más el hombre más rico del mundo de acuerdo con **Forbes**, pero el más poderoso es Vladimir Putin, presidente de Rusia.



- Jennifer Lawrence ganó el Oscar a Mejor Actriz.
- Angelina Jolie se hizo una doble masectomía después de darse cuenta de que tenía 87% de probabilidades de desarrollar cáncer de mama. El 27 de abril se hizo una reconstrucción.

"... me encanta buscar, 'trolear' y arrancarle sus secretos a las nubes... y ascender a ese paraíso binario, donde puedo, a mis anchas, tener vislumbres maravillosos, conversatorios mentales o unilaterales con personajes desde Christopher Hitchens hasta Antonio Gaudí, desde Cleopatra hasta Eleonor de Aquitania. Y a veces creo que Dios sí existe, y está compuesto de unos y ceros. Soy, pues, una *ciberjunkie*".

ADICTA A LA NET. 20 DE ENERO.

Hoy nos despedimos de este espacio, recordando algunas citas de 2013 de nuestra colaboradora Ana Alfaro, quien dejó su impronta en este medio y un gran vacío en el mundo gastronómico y cultural de Panamá. ¡Hasta siempre, A!

"EL SAKE Y EL AMOR Y EL BAILE Y LOS AMIGOS SE DEBEN APRECIAR EN VIDA. ¿TE MORISTE? OK. ¿VIVISTE? TRATA MIENTRAS PUEDAS".

TRÁNSITO EUFEMÍSTICO. 3 DE NOVIEMBRE.

"Y es que los días se convierten en años, y su paso es inexorable, y por compromisos de poca monta dejamos que se nos escurra la vida sin prestar atención a quienes por consanguinidad les debemos la mayor alianza, especialmente si, como sus progenitores, son hombres y mujeres sin mácula".

CIUDADANO PROBO. 14 DE JULIO.

"... por eso es que yo no tuiteo: porque llevo mis emociones a flor de piel, y si a pesar de tener tiempo para corregirme cuando escribo mis columnas aún logro irritar a un porcentaje magnífico de la población, ¿imagínate qué pasaría si, en medio del tráfico de las cinco, me rayo y pongo los pulgares a disparar oprobios?"

A FLOR DE TWITTER. 28 DE JULIO

"... la historia se repite en espiral. Así que a mí se me confunden los personajes, porque al final del día nada cambia".

MEJOR POETAS MUERTOS. 25 DE AGOSTO.







#Looking



HBO le apuesta a 'Looking', para arrancar 2014

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Jonathan Groff, conocido por su recorrido en Broadway con **Despertar de Primavera** y su participación en series como **Glee** y **Boss**, protagonizará **Looking**, una producción que mezcla comedia y drama.

Looking se desenvuelve en la ciudad de San Francisco, Estados Unidos, donde Patrick (Groff) es un hombre gay quien, junto a sus amistades, busca el amor en una sociedad que ofrece nuevas posibilidades para las personas con su orientación sexual.

De la serie, cuyo estreno será el 20 de enero por **HBO** a las 10:30 p.m., solo se han revelado dos *trailers*, pero el tono inteligente y actual ("Instagram ha arruinado todo, no puedo saber si este tipo está guapo o no"), le valen una comparación con la exitosa serie **Girls**, una buena referencia, a pesar de sus limitaciones.



Segunda temporada del drama 'Vikings'

Vikings, drama histórico basado en los tradicionales cuentos nórdicos del vikingo Ragnar Lodbrok, comenzará su segunda temporada el 27 de febrero de 2014. La producción irlandesa-canadiense se transmite en Latinoamérica por **National Geographic Channel** y aunque por ahora carece de la popularidad de series con tópicos similares como **Game of Thrones**, las batallas épicas y las narraciones históricas prometen mejorar en la segunda temporada, la cual contará con 10 capítulos.

'Hannibal' regresa a la pantalla en febrero

La segunda temporada del drama sobre la relación entre el asesino Hannibal y el agente del FBI, Will Graham, comenzará en Estados Unidos el 28 de febrero y consistirá de 13 capítulos de una hora. La producción aún no tiene fecha de retorno en Latinoamérica.

Netflix logra los derechos del 'spinoff' de 'Breaking Bad'



Better Call Saul, la producción que se derivará del drama **Breaking Bad**, se transmitirá en 2014 por Netflix. El servicio de televisión por internet obtuvo los derechos de la serie, que seguirá la vida del abogado Saul Goodman antes de su encuentro con Walter White.



Abandono de animales

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Hay muchas causas por las que algunas personas deciden deshacerse de sus animales, una de ellas es el factor económico.

Pocos evalúan que al momento de traer un animal a sus vidas, junto con él, vienen aparejados gastos fijos de manutención que deben asumir, además de otros imponderables de los que nadie está exento, como por ejemplo, problemas de salud.

Es así que las redes sociales se han vuelto un medio habitual de consulta en el cual, peligrosamente, las personas opinan sobre qué medicamento darle a un animal, incluso en casos extremos y urgencias.

De no poder solucionar el tema medicando de forma casera o por consejos de terceros, el abandono es la solución de muchos, por no poder o querer enfrentar el problema.

Las rupturas de parejas o divorcios también son la causa de que muchos animales terminen solos en las calles. El enojo y el despecho en una ruptura sentimental provoca algunas veces que todo lo relacionado con quien ya no pertenece más a sus vidas, no sea grato, y en cantidad de casos, los perjudicados son los animales. En los divorcios, si el animal era atendido o más cercano a la persona que deja la casa y esta no tuviera un techo seguro donde ir, también el animal es el primero en sufrir las consecuencias.


GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

DE UN TIEMPO A ESTA PARTE, EL AUMENTO DE LA POBLACIÓN DE ANIMALES DOMÉSTICOS HA CRECIDO MUCHO Y, PARADÓJICAMENTE, TAMBIÉN EL ABANDONO.

Perros mayores de edad también son abandonados en pos de ser reemplazados por cachorros con menos problemas y más vida por delante.

A veces, incluso una simple sarna, que por no ser tratada a tiempo genera un olor e imagen desagradable, es la causante de que veamos tantos animales, hasta de razas conocidas como el pitbull, propensos a problemas de piel, deambular solos por las calles en estados catastróficos.

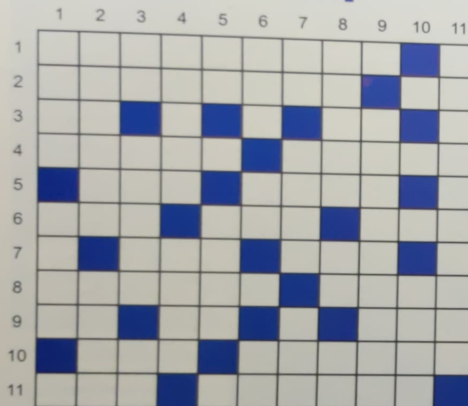
También se han dado casos de personas que pretenden recuperar la inversión de la compra de su animal de raza por medio de una cría, y al resultar infructuosa o complicada generando gastos médicos, los abandonan.

Es habitual encontrar perros amarrados en la puerta de entidades proteccionistas, pensando que así se sacan el problema de encima, de una forma más "humana", ya que el animal encontrará refugio.

El abandono está penalizado por la reciente Ley 70, pero lamentablemente por la falta de sensibilidad de algunas personas, no hay herramienta legal que pueda repararla.

Esperemos que en generaciones futuras, educando sobre el verdadero valor de la vida, estos casos pasen a ser solo anécdotas de tiempos verdaderamente incomprensibles.

[CRUCIGRAMA]



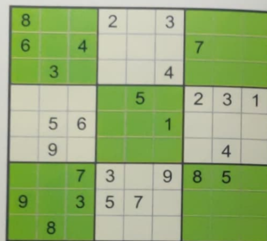
HORIZONTAL

1. Color natural que se da en el escudo a varias partes del cuerpo humano.
2. Olvido legal de delitos, que extingue la responsabilidad de sus autores. Símbolo químico del calcio.
3. Formula química del nitruro de bromo. Soy experto en una materia.
4. Órganos que sirven para la audición. Expresión usada en Costa Rica para alguien que está completamente mojado.
5. Escuchéis con atención. Terreno elevado y llano, de gran extensión, rodeado de valles o barrancos.
6. Siglas de American Sign Language. La primera letra del alfabeto en plural. Dinastía que precedió la dinastía Tang en China.
7. Período de tiempo indefinido de larga duración. Brazo en inglés.
8. Cuerpos cilíndricos cuya base es muy grande respecto de su altura. Atar y asegurar algo con sogas.
9. Antes de Cristo. Cerveza alemana de fermentación alta.
10. Diosa de la aurora. Mecanismos para moderar o detener el movimiento.
11. Precipitase al suelo. Señal que se hace sobre lo escrito para borrarlo.

VERTICAL

1. Cada uno de los extremos de las cosas. Entre en combustión.
2. Saco cerrado que protege el embrión de algunos animales. Sufijo que forma adjetivos de semejanza y procedencia.
3. Símbolo químico del radón. Manifiéstales con palabras lo que estás pensando. Apellido de Kenzaburo, escritor japonés.
4. Personas con pocos años y poca experiencia. Gansos blancos domésticos.
5. Persona que sobresale de manera notable en un ejercicio o profesión. Especie de búfalo, que vive en la isla Célebes.
6. Siglas de la Central de Trabajadores Argentinos. Pronombre dativo. Cuarta en la escala musical.
7. Dos en la numeración romana. Pieza muy pesada que se emplea para hacer gimnasia. Arco en inglés.
8. Tregua, descanso, refugio en las penalidades o contratiempos de la vida. Circuito que ayudado por una bobina evita cambios instantáneos en la corriente. Interjección usada para preguntar, llamar, despreciar, reprender o advertir.
9. Que sigue la pronunciación griega atribuida erróneamente a Erasmo.
10. Sombrero de ala grande.
11. Que hacen parte de la misma familia.

[SUDOKU]



[SUMANDO]

?	x	?	x	?	=	72
+		x		x		
?	+	?	x	?	=	64
x		+		x		
?	x	?	+	?	=	79
=		=		=		
88		33		112		

[SOLUCIONES]

